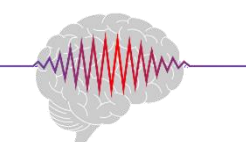
الحمية الكيتونية
لمرضى الصرع



ما هو الصرع؟

اضطراب مزمن يسبب نوبات متكررة غير مسبوقة.

ما هي النوبة؟

اندفاع مفاجئ للنشاط الكهربائي في الدماغ ينتج عنه أحاسيس أو سلوك غير اعتيادي وأحياناً فقد الوعي.

ما هي الحمية الغذائية الكيتونية؟

نظام غذائي عالي الدهون و منخفض الكربوهيدرات.

يمكن استخدامه كعلاج الصرع، وعادةً يتم تطبيقها عندما يصعب التحكم أو ضبط النوبات بالأدوية.







قبل البدء بالحمية الكيتونية، استشر طبيبك و تأكد من:

- توافق النظام الغذائي الكيتوني مع حالتك الصحية أو طفلك.
- عدم وجود أي مانع من تطبيق النظام الغذائي الكيتوني مثل خلل في عمليات الأيض أو حرق الدهون.
- مناقشة جميع ما يتعلق بالنظام الكيتوني بالإضافة إلى نسب النجاح المتوقعة و الأضرار المحتملة مع الفريق الطبي المسؤول.

أبلغ الفريق الطبي في حال وجود أي مشاكل صحية لديك أو لدى طفلك مثل: حصوات الكلى أو ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.

يتطلب إعداد الوجبة في نظام الحمية الكيتونية بعض الوقت، و من الممكن أن يشكل عبئًا على الأهل، لكن إعداد الوجبة سيصبح أسهل مع

يمكن أن تسبب الحمية تأخراً في نمو الأطفال بسبب قلة البروتين المهم للنمو في الحمية لكن معظم الأطفال يستعيدون نموهم بعد توقف

الأعراض الجانبية للحمية الكيتونية:

الأعراض لا تعتبر خطيرة ولا تستدعي إيقاف الحمية كما أنه يمكن السيطرة عليها بسهولة وهي:

حصى الكلى

انخفاض السكر

الإمساك

- عرض جانبي شائع
- سببه نقص الألياف ويمكن علاجه بسهوله

القيء ونقص الطاقة

- عرض جانبي شائع في بداية العلاج
- يمكن تجنبها بالمراقبة الدقيقة

ارتفاع مستوى الكوليسترول

- يمكن التحكم بها من خلال تناول أنواع معينة من الدهون مثل زيت الزيتون أو أوميغا٣.

لماذا ينخفض السكر؟

الكربوهيدرات هي المصدر الأول للحصول على الطاقة ويتميز النظام الغذائي بقلة الكربوهيدرات. فيعمل الجسم على تكسير الدهون للحصول على الطاقة اللازمة، لذلك تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات يمكن أن يسبب في انخفاض نسب السكر بالدم .

متى يحتاج طفلي لتصحيح انخفاض السكر؟

لا يحتاج إلى معالجة انخفاض السكر إذا كان السكر في الدم أعلى من 45 ملغم، لذا من الضروري معرفة مستوى الجلوكوز في الدم و ذلك بإجراء تحاليل يومية لقياس مستوى السكر باستخدام جهاز الفحص المنزلي لمستوى السكر في الدم.

كثير من الأطفال المتبعون لهذه الحمية لديهم انخفاض في سكر الدم، ولكن هذا لا يعد مشكلة إلا في حالة ظهور بعض أعراض نقص السكر

أعراض انخفاض السكري

التعرق	الجوع
شحوب الوجه	البرودة و الرعشة
كثرة البكاء	تغير في المزاج
فقدان الوعي	



يمكن التقليل من الآثار الجانبية عن طريق إجراء تعديلات على النظام الغذائي بإضافة بعض الأدوية أو المكملات والمراقبة المستمرة لحالتك الصحية أو حالة طفلك، مثل ملاحظة تغيرات المزاج أو فرط النشاط أو التهيّج.